

保健予防課..... ☎027-381-6112	群馬保健センター ☎027-373-2764
健康課母子保健担当... ☎027-381-6113	新町保健センター ☎0274-42-1241
健康課健康づくり担当 ☎027-381-6114	吉井保健センター ☎027-387-1201
箕郷保健センター..... ☎027-371-9060	榛名・倉瀬保健センター ☎027-374-4700

**無料・匿名・完全予約制
早期発見のためのエイズ検査**

市は、毎週火曜日に無料のエイズ（後天性免疫不全症候群）の検査を行っています。会場は市総合保健センターで、完全予約制・匿名で受けられます。



●日時 6月1日=午前9時～11時30分 8日・15日・22日=午前9時～10時15分 ●その他=7月以降の検査日は市ホームページで確認できます ●申し込み=保健予防課へ

エイズに関する相談を実施中

市は、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分に、エイズや性感染症の相談を行っています。詳しくは、保健予防課へ問い合わせしてください。

6月1日～7日はエイズ検査普及週間

6月1日～7日はエイズ検査普及週間です。エイズは、HIV（エイズウイルス）に感染することで起こります。感染しているかどうかは、検査しないと分かりません。もし感染していても、早期に発見すれば発症を防げます。感染の心配のある人は、迷わずに検査を受けてください。

寄せられた善意
市社会福祉協議会へ（敬称略）
OKグループ労働組合連合会高崎地区 15万円、植松 15万円、高崎市役所地下売店スイートピー 4万2678円、ハーモニー高崎 ケアセンター書道教室 11815円、本田京子 5万円、すみれ会 3965円、中居地区婦人会 2万円、原口泰子 手作り布マスク 110枚

新型コロナウイルスの相談窓口

発熱など気になる症状のある人は、かかりつけ医へ相談してください。

●厚生労働省の電話相談窓口
(☎0120-565653)
午前9時～午後9時

かかりつけ医のない人
どこを受診したら良いか分からない人

- 市受診・相談センター (☎ 381-6112)
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 県受診・相談センター (☎ 0570-082-820)
月～金曜日 午後5時15分～翌午前8時30分
土・日曜日、祝日 24時間
- 発熱者外来予約専用電話 (☎ 381-6000)
土・日曜日、祝日 午前9時30分～正午



市の新型コロナ対策の特設サイト▶

**がん患者とその家族のための
地域がんサロン**

ぴあサポくんまは、がん体験者などに悩みや不安を相談できるがんサロンを開催します。電話による相談は随時受け付けています。

●期日と会場 6月8日(火) 自遊空間みちくさ(新町) 20日(日) 総合福祉センター3階ポランティアルーム
●時間 午後1時～3時 ●費用 無料 ●申し込み 当日直接会場へ ●問い合わせ先 同事務局 (☎ 080-6817-7234)

適度な休息で心と体の健康を保つ
進学や就職、転居などで周囲の環境が変わり、ストレスや疲れがたまっていませんか。緊張が緩み、環境の変化に徐々に慣れてくるこの時期は、心や体にさまざまな不調が現れやすくなります。体がだるい・眠れない・集中できないなどの症状がある人は、次のポイントを参考に、心と体を休めてください。症状が改善しないときは、市の健康相談窓口や医療機関などに相談してください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

心身の健康を保つポイント
●毎朝決まった時間に起きるなど、規則正しい生活をする ●栄養バランスの良い食事を、三食きちんと取る ●ウォーキングや音楽鑑賞など、自分に合った方法で気分転換を図る ●39度前後のぬるめのお湯に、15～20分浸かる ●悩みを一人で抱え込まず、周囲の人などに相談する

●申し込み 5月27日(木)までに、書福社課 (☎ 321-1358) へ

この病を抱える人の支援
参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりできる場です。いずれも対象は、市内に在住のうつ病や統合失調症などの人で、費用は無料です。

申し込みは、締め切り日までに、障害福祉課 (☎ 321-1358) へ。

お話の会
●日時 6月11日(金) 午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所5階51会議室 ●定員 先着6人 ●締め切り日 6月9日(水)

ストレッチ体操教室
●日時 6月15日(火) 午前10時～11時30分 ●会場 市総合保健センター4階運動室 ●内容 楽しく体を動かす、健康増進を図る ●定員 先着8人 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 6月11日(金)

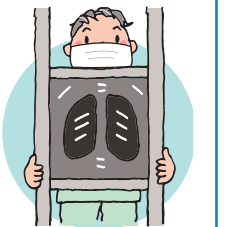
障害者就労相談
●日時 6月2日・9日・16日・23日・30日の水曜日、午後1時30分～3時30分 ●会場 市総合保健センター2階障害者支援SOSセンター・ばるーん ●内容 ハローワーク高崎の職員による就労相談 ●対象 障害のある人 ●費用 無料 ●問い合わせ先 障害者支援SOS

歯と口の健康週間
6月3日(水)～9日(水)は「高崎市歯と口の健康週間」です。市歯科医師会は、市内の小中学生が描いた、歯と口の健康にちなんだ図画・ポスター・標語コンクールの特別賞受賞

セット検診で早期発見・早期治療

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

市は、1度に複数のがん検診が受けられる「がんセット検診」を行っています。胃がん(バリウム)、胃がん(リスク)、胸部(肺がん・結核)、大腸がん、前立腺がんの5つのがん検診が受けられる「胃がんセット検診」と、胃がん(バリウム)を除く4つのがん検診が受けられる「ミニがんセット検診」があります。いずれも、検診会場は市総合保健センター2階健康検診センターです。対象や費用など詳しくは、健康のしおりか健康づくり受診券に同封した案内で確認してください。受診には予約が必要です。



申し込みは、予約専用電話 (☎ 381-6114、6115) へ。

胃がんセット検診

検診日は健康のしおりか案内で確認してください。受付時間は、午前9時～10時と10時30分～11時30分です。

6月のミニがんセット検診

●検診日=6月1日(火)・11日(金)・16日(水)・29日(火) ●受付時間=午後2時～3時

医療機関でも各種検診が受けられます

健康づくり受診券を使って受けられる検診は、医療機関でも受診できます。実施医療機関など詳しくは、健康課健康づくり担当に問い合わせてください。市ホームページ(右記)でも確認できます。



My City's Angel ～わが家の天使～

食べるの大好き、動くの大好き、寝るの大好き、リーくん。みんな仲良くしてね。



伴野理一くん (1歳5か月の男子)

元気いっぱい毎日激しいパワフル息子です。乗り物と動物が大好き。伸び伸びと育ってね。



星琉生くん (1歳5か月の男子)